Rok VIII Nr. 12.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ"

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA ULICA CZARNECKIEGO L. 2.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół" l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach

Cena prenumeracyjna:

	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

GRUDZIEŃ 1888

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Kąpiele parowe

napisał

Dr. Ż. Krówczyński.

Nie znając istoty rzeczy na czem polega zahartowanie ciała, w najodleglejszej starożytności upatrywano w nagłych zmianach ciepłoty ciała jeden ze sposobów hartowania. I nie ulega kwestji, że słuszne to zapatrywanie było najważniejszą przyczyną rozpowszechnienia w starożytności zakładów kąpieli parowych, i to pewną jest rzeczą, że przez umiejętne użycie kąpieli parowych rzeczywiście ciało zahartować można i uczynić je odpornem na szkodliwe wpływy. Do osiągnięcia tego celu potrzeba umieć używać kąpieli parowych i dlatego kilka słów o użyciu powiemy. Jak wiadomo różnicę między zwykłą kąpielą ciepłą, a kąpielą parową stanowi ta okoliczność, że za pośrednictwem kąpieli parowych, a do tych zaliczamy właściwą łaźnię parową i łaźnię rzymską czyli turecką, doprowadzamy używającemu kąpieli więcej ciepła jak przy użyciu zwykłej kąpieli letniej i zmuszamy do następowego ochłodzenia ciała. Między kąpielą parową rzymską, a zwykłą łaźnią parową zachodzi ta różnica, że w parni rzymskiej działa powietrze gorące o ciepłocie 50 - 65° C. (40—52° R.) mało stosunkowo nasycone wilgocią, bo zawierające 20%-30% wilgoci, podczas gdy ciepłota powietrza w zwykłej kąpieli parowej wynosi co najwyżej 50° C. (40° R.) i zawiera 80% wilgoci. Małe nasycenie powietrza bardzo gorącego wilgocią jest przyczyną, że ciało wytrzymuje swobodnie tak wysoką temperaturę jaka jest w parni rzymskiej, a pocenie się jest regulatorem ciepłoty ciała, i ono zabezpiecza od złego wpływu zagorącego powietrza. Tak parnia rzymska jakoteż zwykła kąpiel parowa przyspieszają znakomicie odnowę ustroju, a mianowicie silniej zwykła kąpiel parowa jak łaźnia rzymska, chociaż działanie obu rodzajów kąpieli jest różne, gdyż łaźnia rzymska odciąga znacznie więcej wody ciału jak zwykła parowa, albowiem w parni rzymskiej tracimy 500—1000 gramów wody przez poty, a w zwykłej kąpieli parowej 200 - 350 gramów, jeśli pół godziny w niej przebywamy.

Natomiast w kąpieli parowej zwykłej tracąc znacznie mniej wody, podnosi się bardziej ciepłota ciała o wiele znaczniej jak w łaźni rzymskiej, i ta właśnie podwyższona ciepłota najdzielniej przyspiesza rozpad zużytych części ustroju, i zmusza organizm do odnowy. Dodajmy do tego, że podwyższona ciepłota ciała zmusza koniecznie do ochłodzenia ciała, a zrozumiemy dlaczego najsilniej hartuje ciało użycie kąpieli parowej, i to silniej jak łaźnia rzymska, która nie podnosząc tak znacznie ciepłoty ciała jak zwykła kąpiel parowa nie wymaga koniecznie ochłodzenia ciała. Wielkie przesycenie parą powietrza w zwykłej kąpieli parowej utrudnia oddychanie i uniemożliwia wielu osobom używanie tychże, a że często w kąpieli zwykłej powietrze jest zanadto przesycone wilgocią, wielu zupełnie zdrowych nie może używać tego rodzaju kąpieli, który najniewątpliwiej ze wszystkich rodzaji ciepłych kąpieli najdokładniej oczyszcza ciało i dlatego dla robotników i najuboższej ludności jest najbardziej wskazany. Kto kąpiele parowe zwykłe z pożytkiem używać pragnie, powinien wszedłszy do łaźni okryty prześcieradłem zupełnie suchem, zwolna rozgrzewać ciało, a temu czyni zadość, gdy zwolna z stopnia niższego na wyższy przechodzić będzie. Rozpowszechniony jest zwyczaj, że wstępującego do parni oblewają letnią wodą, a ponieważ ten proceder przyspiesza rozgrzanie ciała i utrudnia pocenie, powinno go się zarzucić jako wręcz szkodliwy. Po 10-15 minutach, gdy ciało pokryje się obfitym potem, należy chłostaniem miotełki z brzeziny pobudzić skórę do wzmożonej czynności, przezco części naskórka zużytego się oddala, a dokładne natarcie mydłem ułatwi usunięcie wszystkiego, co zalega na skórze i umożliwi jej spełnianie funkcyj fizjologicznych w najprawidłowszy sposób. Potem rozgrzaniu powinno się ciało oziębić najkorzystniej przez użycie tuszu, przyczem zauważyć należy, aby strumienie jego niespadały prostopadle na wierzchołek głowy, czemu najłatwiej zapobiedz ochraniając głowę odpowiednio złożonymi rękami.

Ciepłota tuszu powinna wynosić 10—15° C. (8—13° R.), a gdy użycie jego nieco ochłodzi ciało, powinien kąpiący się użyć zimniejszego tuszu lub użyć ochłodzenia w basenie. Po ochłodzeniu się należy całe ciało jak najdokładniej osuszyć, a że najczęściej służba kąpielowa nieodpowiednio postępuje przy wycieraniu, zwrócimy uwagę, w jaki sposób osuszenie ciała odbywać się powinno. Błędnem jest silne nacieranie plec i krzyża, a bardzo niedokładne

przodu, a właściwie powinno się z równem natężeniem wycierać równocześnie przód i tył ciała nie używając przy tem zbytnio siły, przez zasilne bowiem nacieranie skóry wywołuje się chwilowe porażenie naczyń skóry, a w następstwie wywołując przepełnienie naczyń skóry krwią za wiele odciąga się krwi z wewnętrznych narządów. Przed natarciem powinno się tarciem ręki po wszystkich częściach ciała usunąć zalegający pot i wodę i potem dopiero każdą część ciała przez nacieranie dokładnie osuszyć. Źle postępują ci, którzy po ochłodzeniu ciała znowu rozpoczynają rozgrzewać je, czyli innemi słowy powtarzają kąpiel całą, jakoteż ci, którzy całemi godzinami w parni przebywają. Dość spojrzeć na wynędzniałe twarze służby w kąpieli parowej zajętej, aby nabrać przekonania, że przedługie używanie kąpieli parowej wyrządza krzywdę ustrojowi. Kto podczas kąpieli parowej doznaje zawrotów głowy lub wielkiej duszności, ten powinien unikać kąpieli w parni, ludzie osłabieni i niedokrewni powinni króciej przebywać i nie drażnić skóry chłostaniem, ani zbyt nagłą zmianą ciepłoty ochładzać ciało, dla tych wystarczy, gdy w kąpieli przebywać będą 15 minut i użyją tylko ciepłego tuszu dla ochłodzenia lub 15—20 sekund zabawią w basenie.

Ludzie z zarodkami chorób serca, naczyń krwionośnych i płuc niepowinni używać także kąpieli parowej zwykłej, jakoteż łaźni rzymskiej, a że choroba naczyń w wieku podeszłym należy do codziennych zjawisk, niepowinni starcy nigdy używać parni. Raz na tydzień użyta odpowiednio kąpiel parowa spełnia zupełnie swe zadanie, a tylko wyjątkowo i w celach leczniczych może być częstsze używanie dozwolone i użyteczne.

Ćwiczenia gimnastyczne laską żelazną lub drewnianą

napisał

Edmund Cenar.

(Ciąg dalszy).

DZIAŁ II.

Ćwiczenia laską z pomocą współćwiczących.

Dział ten obejmuje ćwiczenia bierne i czynne. Ćwiczenia bierne, przy których ćwiczący zachowywa się biernie, a inni członkami jego lub nim całym ruch pewien wykonywają, mają zastósowanie przeważnie w gimnastyce leczniczéj.

Ćwiczenia czynne polegają na wspólnem pomaganiu sobie przez dwóch, trzech i więcéj ćwiczących i rozpadają się na:

1. Ćwiczenia towarzyskie.

2. Ćwiczenia w podnoszeniu współćwiczących z pomocą laski i

3. Ćwiczenia w dźwiganiu współćwiczących z pomocą laski.

1. Ćwiczenia towarzyskie podobne są w zupełności do ćwiczeń zwyczajnych i obrazowych, wykonywanych w miejscu lub z miejsca, poznanych już poprzednio i rozróżnia się jedynie tém od nich, że ćwiczący łączą się tu po dwóch, trzech i t. d. przez podanie sobie wzajemnie lasek i w takim złączeniu wykonywają ruchy.

Ustawienie ogólne wszystkich ćwiczących nie różni się także niczém od ustawiania do ćwiczeń zwyczajnych, to znaczy, że tak samo jak do tamtych ustawiamy ich w kolumnę, koło i t. p.

Ze względu na liczbę ćwiczących połączonych ze sobą zapomocą lasek, rozróżniamy ćwiczenia towarzyskie dwójek, trójek, szeregu, rzędu i koła.

Ustawienie towarzyskie jednéj dwójki może być *a)* czelne *Fig. 81.*, *b)* boczne *Fig. 82.*, *c)* boczne *Fig. 83.*, *d)* boczne odsiebne *Fig. 84.*

Ustawienie czelne jest wtedy, gdy ćwiczący stoją obok siebie. W tém ustawieniu trzymać mogą laskę (jedną lub dwie złożone na sobie całą długością) jedną ręką lub oboma, z rozmaitém ujęciem i to przed ciałem lub za ciałem. Trzymając laskę jednorącz opiera ćwiczący wolną rękę na biodrze lub obejmuje nią towarzysza w pół.

W ustawieniu boczném stoją ćwiczący za sobą, trzymają laski jak na figurze uwidoczniono i to albo nachwytem, albo podchwytem obróconym. W ustawieniach boczném dosiebném i boczném odsiebném stoją ćwiczący twarzami do siebie lub od siebie zwróceni, laski zaś trzymają jak w ustawieniu boczném.

Ustawienie towarzyskie trójki może być:

a) dosiebne *Fig. 85.*, *b)* odsiebne *Fig. 86.*, *c)* mięszane *Fig. 87.*

Ustawienie towarzyskie szeregu może być tylko boczne. Przy tém ustawieniu używamy albo lasek krótkich i wtedy trzymamy je jak wskazuje *Fig. 88.*, albo zastępujemy je długą żerdzią, co przy ustawieniu rzędu *Fig. 89.* nieraz czynimy.

Ustawienie towarzyskie koła może być:

a) czelne dosiebne, *b)* czelne odsiebne i *c)* boczne.

2. Ćwiczenia w podnoszeniu współćwiczących z pomocą laski, które się na ćwiczenia dwójek, trójek i t. d. dzielą, przeprowadzamy albo z wszystkiemi ćwiczącymi naraz, albo tylko zastępami (plutonami). Polegają one na tém, że jeden lub dwóch ćwiczących podnosi trzeciego na chwilę w powietrze, albo téż przenosi go z postawy danéj w inną, przyczém ćwiczący przedstawiający ciężar zachowywa się albo biernie, albo czynnie.

Ustawienie do tych ćwiczeń jest rozmaite. Zależnie od tego czy dwóch, trzech lub więcéj ćwiczących stanowić ma dla siebie gromadkę, ustawiamy ich w dwójki, trójki i t. d., oczywiście z należytym pomiędzy nimi rozstępem.

Przeprowadzając ćwiczenia w podnoszeniu współćwiczących musimy koniecznie wziąć pod uwagę następujące momenta:

a) postawę lub położenie ciała, z którego ćwiczącego podnieść mamy;

b) sposób i miejsce ujęcia (chwyt);

c) ruch, jaki z podnoszącym wykonać mamy w chwili podnoszenia, lub gdyśmy go już podnieśli i

d) postawę lub położenie ciała, w które ćwiczącego przenieść mamy.

Co do postawy lub położenia ciała, z której ćwiczącego podnosimy, to rozróżniamy: leżenie przodem, leżenie tyłem, leżenie bokiem, podpory leżące, siady, klęczki, rozmaite postawy nastopowe poznane poprzednio i dodatkowo jeszcze stania na głowie, przedramionach i rękach.

Co do miejsca, w którém ćwiczącego ująć mamy to, z wyjątkiem takich ćwiczeń, gdzie ćwiczący trzyma się laski rękami, podkładamy mu ją pod kark, krzyże, łokcie, pachy, podkolanie i podbicie, trzymając ją sami nachwytem, podchwytem, albo dwójchwytem.

W ciągu, lub po ukończoném podnoszeniu możemy podniesionego, przy jego bierném zachowaniu się, a nieraz potrzebném współdziałaniu podrzucić, obrócić i t. p. nim wykonywać ruchy.

Mając dane powyższe momenta nie trudno będzie nauczycielowi, przez ich kombinowanie; ułożyć systematyczne następstwo ćwiczeń, to też pozostawiając czynność tę interesowanym, ograniczamy się na podaniu tylko niektórych ćwiczeń ważniejszych.

Przykłady.*)

a) Ćwiczenia dwójek.

Z leżenia tyłem podnieść ćwiczącego do postawy o nogach prostych:

α) bez współdziałania dźwiganego

1. położeniem laski na laskę *Fig. 90.*

Pierwszy leży na krzyżach, ramiona i nogi wyprężone i złączone (także rozkroczone, skrzyżowane) cały trzyma się sztywnie; **drugi** podkłada mu laskę na kark i trzymając ją podchwytem podnosi go do postawy;

2. położeniem laski na łopatki.

Pierwszy leży na krzyżach jak przy ćwiczeniu 1.; **drugi** podkłada mu laskę pod łopatki i podnosi go do postawy.

β) przy współdziałaniu dźwigającego.

Pierwszy leży na krzyżach, ramiona wyprężone wpion, laska w dłoniach; **drugi** ujmuje laskę podchwytem i podnosi go do postawy *Fig. 91.* (podczas podnoszenia powinien pierwszy trzymać ramiona ciągle w témsamém położeniu).

(C. d. n.).

*) Dla zwięźlejszego opisu ćwiczeń przyjmujemy numeracyę ćwiczących i tak: ćwiczącego, który przedstawia ciężar nazywamy pierwszym, zaś podnoszących go stosownie do ich liczby drugim, trzecim i t. d.

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł“ lwowski.

Wydział na posiedzeniu z 11. b. m. załatwił ostatecznie sprawę kursu nauczycielskiego. Ma się rozpocząć z dniem 1. stycznia 1889, a szczegółowy program będzie w dziennikach ogłoszony. Lwowscy nauczyciele szkół ludowych uczęszczają na ten kurs bezpłatnie, członkowie Sokoła składają kwotę 10 zł w dwóch ratach, niecz̨łonkowie płacą nadto 80 ct. jako opłatę za zużycie przyrządów

Przyjęto do wiadomości rachunki za miesiąc październik i listopad.

Jako członkowie zostali przyjęci: 1. Kazimierz Engel, politechnik. 2. Tadeusz Glazer, farmaceuta. 3. Wacław Heppen, rysownik Wydziału kr. 4. Kazimierz Jawornik, inżynier Wydziału kr. 5. Franciszek Kliemann, słuchacz weterynarji. 6. Rozalia Lubinger, obywatelka. 7. Rudolf Mann, rękawicznik. 8. Nierenstein, politechnik. 9 Jan Ostrowski, inżynier kolei. 10. Dr. Ludwik Przysiecki, skończony słuchacz filozofii. 11. Gustaw Porębski, inżynier Wydziału krajowego. 12 Ringfellner A., inżynier Wydziału krajowego. 13. Jan Starak, kontrolor kasy głównej. 14. Konrad Voss, dyrektor zakładu gazowego.

Wykreślono natomiast przeszło 50 członków po myśli §. 12. statutu.

Uchwalono ułożyć regulamin dla pań, uczęszczających na ćwiczenia i wybrano w tym celu komisję złożoną z dr. Krówczyńskiego, dr. Merunowicza i Durskiego.

Uchwalono następnie podziękować p. Herasimowiczowi, za ofiarowany odlew Sokoła, urządzić jak corocznie opłatek, w styczniu zaś publiczne ćwiczenia uczniów Towarzystwa.

Posadę kursora do zbierania wkładek nadano p. Patkiewiczowi, poczem załatwiono wiele spraw administracyjnej natury.

„Sokoł“ tarnopolski.

P. Wincenty Malina i spadkobiercy ś. p. Dobrzyńskich złożyli na ręce wiceprezesa dr. Trzcinieckiego gotówkę 125 zł. na budowę sali Sokoła tarnopolskiego, co dało powód Sokołom do urządzenia szeregu wieczorków na pomnożenie tego funduszu.

I tak urządził Sokół dnia 27. października 1888 trzeci z rzędu wieczorek muzykalno-deklamacyjny.

W program wchodził śpiew kółka sokolskiego, fortepian (pp. K. S. i Alfred Kołaczkowski), solo tenorowe (dr. Tytus Kicki), solo basowe (p. Slawiczek) i deklamacja (pna S. S.).

Amatorowie i kółko śpiewackie odbierali zasłużone oklaski od licznie zebranej doborowej publiczności, a fundusz na budowę sali powiększył się nieco.

Dnia 17. listopada 1888 urządził Sokoł na ten sam cel wieczornicę gimnastyczną, którą złożyły: 1. odczyt dra Kazim. Zgórskiego „o znaczeniu gimnastyki w wychowaniu fizycznem“, 2. ćwiczenia gimnastyczne wolne i na przyrządach, wykonane przez 40 uczniów towarzystwa pod znakomitem kierownictwem znanego powszechnie p. Stanisława Szytylińskiego.

Odczyt pięknie wygłoszony i znakomicie opracowany, zadowolnił wszystkich, a prelegenta wynagrodzono przeciągłymi oklaskami.

Uczniowie ćwiczyli po wspólnych ćwiczeniach na żerdziach, na koniu i drążku i skakali między dwa sznury.

Koniec tworzył marsz ozdobny i piramida z 40stu uczni, co się powszechnie podobało.

I ten wieczorek zyskał wiele zwolenników — widzieliśmy na nim członków Rady miejskiej i powiatowej i skonstatowano z przyjemnością liczne garnienie się do nauki gimnastyki uczniów płci obojga, i uznano konieczność utworzenia godziny nauki przodowników dla powiększających się szeregów nauki gimnastyki dzieci (od 5—10 lat), uczniów wyżej lat 10 i godziny panienek.

Nadto utworzono od września b. r. osobną godzinę dla członków poważnych wiekiem.

W końcu i panie objawiły chęć uczęszczania na gimnastykę. Uchwalono regulamin kółka śpiewackiego i regulamin funkcjonarjuszy Wydziału Sokoła.

Miło nam donieść, że kierujący nauczyciel p. Szytyliński otrzymał „veniam egzaminis“ od Ministerstwa oświaty i z początkiem 2go kursu b. r. rozpocznie się w Sokole nauka gimnastyki dla szkoły realnej i gimnazjum tutejszego.

W ostatnich trzech miesiącach wstąpiło do Sokoła 21 nowych członków.

Oprócz tego załatwiono na kilku ostatnich posiedzeniach kilkanaście spraw czysto administracyjnych.

*

„Sokoł“ przemyski.

Sprawozdanie Wydziału z czynności za trzeci okres administracyjny od 20. lipca 1887 do 1. października 1888) podaje na wstępie krótki rys dziejów Towarzystwa. Sokoł przemyski powstał z końcem r. 1884 za inicjatywą p. Mieczysława Baranowskiego, inspektora szkół ludowych i Franciszka Zycha, nauczyciela gimn., a 22. marca 1885 odbyło się pierwsze walne zgromadzenie.

Obecnie liczy Towarzystwo 84 członków zwyczajnych, 65 wspierających, jednego członka protektora, razem 150. Wkładka miesięczna wynosi 50 ct. względnie 25 ct.; wpisowego nie pobierano od członków, którzy z innych Towarzystw sokolich do przemyskiego się przenieśli.

Nie posiadając własnego lokalu, używało Towarzystwo jak w latach poprzednich sali gimnastycznej szkoły ludowej.

Ćwiczenia członków odbywały się przez cały rok w poniedziałki, środy i piątki od 6—7 godziny pod kierownictwem Włodzimierza Sawickiego; członków ćwiczyło zaledwie kilkunastu. Prócz tego co niedziela strzelano z flobertów, obecnie zaś udziela Towarzystwo naukę jazdy na bicyklu dzięki bezinteresowności dr. Łucjana Lityńskiego.

W maju b. r. zawiązał się chór pod kierownictwem ks. Maksymiliana Kopko, którego zastępuje Władysław Cyrbes. Próby odbywają się zwykle dwa razy w tygodniu.

W celu rozbudzenia towarzyskości urządził Wydział z końcem 1887 roku wspólny opłatek, w czerwcu zaś b. r. odbyła się wycieczka do lasku na Budach, a zabawa nie obliczona na dochód przyczyniła się przynajmniej w części do osiągnięcia właściwego celu. W lipcu zaś na zaproszenie członka p. Raciborskiego zrobiono pieszą wycieczkę do Pradkowiec.

Towarzystwo utrzymywało podobnie jak w latach poprzednich szkołę gimnastyczną dla chłopców. Uczniów zapisanych było 62 i podzieleni byli na 3 oddziały stosownie do wieku. Kierownictwo ćwiczeń w I. oddziale, do którego należeli uczniowie szkół ludowych, objął bezinteresownie p. Hlawaty. do oddziału II. i III. zapisało się 54 uczniów gimnazjalnych, z których uczęszczało około 30. Ćwiczeniami obu tych oddziałów kierował również bezpłatnie p. Zych. Każdy oddział odbywał ćwiczenia dwa razy tygodniowo. Opłata miesięczna od jednego ucznia wynosiła 50 ct., jednakże biedni uczniowie od tej opłaty byli uwolnieni. Z początkiem maja b. r. otwarto szkołę gimnastyki dla panien. Zapisało się 28 uczenic, które podzielone na 2 oddziały odbywały ćwiczenia po 2 godziny tygodniowo. W jednym oddziale objął kierownictwo bezinteresownie p. Zych, w drugim p. Sawicki. Opłata miesięczna wynosiła 1 zł. Jeżeli jednak do oddziału należały siostry, to opłacały po 50 ct. W ogóle zauważyć należy, że uczenice bardzo chętnie brały udział w nauce gimnastyki i byłoby rzeczą pożądaną, aby gimnastyka żeńska znalazła i w roku następnym jak największą liczbę uczestniczek. Od grudnia r. 1887 otworzonym został osobny oddział dla uczniów szkoły przemysłowej. Oddział ten z 2-razowymi na tydzień ćwiczeniami trwał do pory letniej i liczył 38 uczniów, z których niektórzy po 25 ct. miesięcznie opłacali, a reszta uczniów od opłaty uwolnioną została.

Pomoc zewnętrzna dla Towarzystwa zwiększyła się w tym okresie administracyjnym o tyle, że oprócz bezpłatnego używania sali gimnastycznej udzieliła Towarzystwu świetna Rada miejska subwencję w kwocie 50 zł. na rok 1888, a publiczność licznem zgromadzeniem się na festyn przez Towarzystwo dnia 16. lipca 1888 urządzony dostarczyła dochodu 154 zł. 82 ct.

Towarzystwo utrzymywało stosunki z innymi bratnimi towarzystwami; nie objawiły się one jednak żadnym znaczniejszem zdarzeniem na zewnątrz, gdyż — jak mówi sprawozdanie — Wydział starał się przedewszystkiem o poprawę i wzmocnienie wewnętrznych stosunków własnego Towarzystwa, aby unikając kosztownych pozorów, zdobyć podstawę do pomyślnej rzeczywistości.

Sprawozdanie kasowe wykazuje przychód w kwocie 1258 zł. 83 ct, wydatki w sumie 499 zł. 02 ct, pozostałość kasową z dniem 1. października b. r. 759 zł. 81 ct. Prócz tego fundusz budowy sali wynosi 416 zł., wartość inwentarza 300 zł. — majątek Towarzystwa przedstawia zatem wartość 1476 zł., w ubiegłym roku zwiększył sią o 741 zł.

Wydział zajmował się również sprawę ubioru sokolego

Skład Wydziału był następujący: Przewodniczący Adolf Amort, zastępca Franciszek Zych (gospodarz); członkowie Wydziału: dr. Tadeusz Dworski, Mieczysław Hlawaty, dr. August Kropiński (skarbnik), Zygmunt Pisiewicz (sekretarz), Henryk Słotwiński, dr. Leonard Tarnawski; zastępcy: Włodzimierz Bessaga, Michał Dornwald. Do komisyi kontrolującej należeli Marjan Wolski i Władysław Nahlik.

Dnia 21. i 22. listopada b. r. odbyło się walne zgromadzenie trwające każdym razem po 4 godziny. Na pierwsze zgromadzenie przybyło 49 członków, na drugie 57 członków. Wybrano prezesem Adolfa Amorta, wiceprezesem Franciszka Zycha, członkami Wydziału dr. Łuciana Lityńskiego, dr. Leonarda Tarnawskiego, Zygmunta Pisiewicza, dr. Augusta Krópińskiego, ks. Maksymiliana Kopkę i Mieczysława Hlawatego; zastępcami członków Wydziału Dornwalda Michała i Angermanna Klaudjusza. Do komisji rewizyjnej Wolskiego Marjana i Nahlika Władysława.

Chór Sokoła brał udział w wieczorku Mickiewiczowskim.

„Sokoł“ w Sanoku.

Z prawdziwą przyjemnością podajemy do wiadomości, iż w Sanoku zawiązał się Sokoł jako oddział Sokoła lwowskiego. Dnia 20. listopada odbyło się walne zgromadzenie, a po uchwaleniu statutu wybrano jednogłośnie prezesem p. Petelenza, profesora gimnazjalnego, zastępcą dr. Radka, fizyka powiatowego. Do Wydziału weszli 1. Biega, praktykant Dyrekcji skarbu; 2. Giela, zarządca apteki; 3, dr. Lemer, lekarz; 4. Morawiecki, inżynier Wydziału krajowego; 5. Świtalski, komisarz Starostwa; 6. Vetulani, profesor gimnazjalny; 7. Wielecki, auskultant sądowy; 8. dr. Zaleski, lekarz; jako zastępcy: 1. Lipiński, właściciel fabryki narzędzi rolniczych i 2. Salo, profesor gimnazjalny.

Mowa

pożegnalna prezesa Sokoła tarnopolskiego p. Stanisława Przyłuskiego, wypowiedziana dnia 7. czerwca 1888 na uczcie sokolskiej w sali Sokoła, z powodu przeniesienia go do Kołomyi.

Szanowni Panowie!

Raz po razu spotykają mię z Waszej strony dowody nadzwyczajnej przychylności i uznania zbyt mało zasłużonego.

Oto niedawno sprawiliście mi Panowie miłą i zaszczytną niespodziankę uroczystem złożeniem życzeń i wręczeniem podarku, który zostanie dla mnie cenną pamiątką na całe życie; — i dziś znowu widzę w tak licznem Waszem zebraniu nowy objaw tej samej życzliwości, słyszę te same pochlebne wyrazy, zdolne nawet nad miarę podniecić miłość własną.

Jeźli to uznanie nazwałem zbyt mało zasłużonem, — nie jest to w ustach moich zwykłym frazesem udanej skromności. Wypadek zrządził, że objąłem ster Towarzystwa w takiej chwili, kiedy ono po przejściowym zastoju zaczęło samo dźwigać się do nowego życia, budząc większe zajęcie pomiędzy własnymi członkami i sympatję

u ogółu. Mojem tedy zadaniem było tylko wyzyskać ten zwrot pomyślny na korzyść towarzystwa, i żywotność jego podtrzymać. Jeźli ten obowiązek spełniłem dobrze, jestem za to hojnie wynagrodzony, zadowoleniem własnem i uznaniem waszem, którego nie szczędziliście mi przy żadnej sposobności.

Oprócz szczerej podzięki za te wasze przyjazne uczucia, pozwolicie Panowie, nim z pośród Was odejdę, rzucić na pożegnanie jeszcze słowo zachęty, przestrogi i serdecznej prośby: abyście tak szczęśliwie rozpoczętemu dziełu upaść nie dali!

Sokoł ma przed sobą cel piękny i wzniosły. Dużoby o tem powiedzieć się dało, co stanowi właściwą istotę i rdzeń tej „idei sokolskiej“ — trudno ją określić w kilku słowach, — nie każdy pojmuje ją jasno w całości, — nie każdy pojmie od razu, bo często dopiero doświadczenia i dalsze fazy rozwoju, odsłaniają nam nowe widnokręgi, i wskazują nowe kresy dążenia.

Czujemy jednak wszyscy, że idea ta jest piękną i szlachetną, że sięga daleko po za zakres gimnastyki, która nam jest tylko środkiem do szczytniejszych celów.

Wszak nie samem tylko ciałem żyjemy, wszak na sztandarze naszym wypisane hasło: „w silnym ciele silny duch“ — co wyraża myśl harmonijnego zespolenia tych dwu pierwiastków, z których człowiek stworzony, — wszak w słowach tej pieśni, którą przy pochodach śpiewamy, brzmią tak wyraźnie echa nieśmiertelnej „ody do młodości“, której twórca natchniony wiedział, żeby „ruruszyć z posad bryłę świata“, nie tylko miliona rąk żylastych, ale także posągi ducha i serc gorących nieskażonych potrzeba! To idea odtworzenia wspomnień naszej rycerskiej przeszłości, a wychowania żyjących i przyszłych pokoleń jędrnych duchem i ciałem, zdolnych czuć i działać tak jak ci nasi wielcy ojcowie, których świat cały znał

„. . . . . . . wśród boju po cięciu,
W obradach ludu po głowie“.

To idea prawdziwego braterstwa, zrównania stanów, zawodów i różnic plemiennych, tak trudno do urzeczywistnienia w naszych stosunkach, a jednak pięknie rozkwitająca wszędzie tam, gdzie tylko zabłyśnie godło Sokoła!

Taką jest myśl zasadnicza towarzystw sokolskich, to też wzrost ich w całym kraju z prawdziwą radością witać powinni wszyscy ludzie dobrej woli. Takiej sprawie dać upaść, byłoby grzechem i szkodą społeczną!

A jednak, wiemy ze smutnych doświadczeń, że u nas gdy przeminą chwile pierwszego zapału i gorętszych uniesień, wciska się rychło jad niszczący, który rzec można jest składnikiem naszej krwi słowiańskiej, znany dobrze w dziejach naszego kraju, gdzie zatruł owoce najpiękniejszych porywów, niejedną wygryzł bolesną ranę, aż w końcu pozbawił nas tego co nam najdroższem było. Tym jadem: z jednej strony obojętność, zniechęcenie, — z drugiej niezgoda, rozprężenie, prywata!

Pamiętajcie Panowie, że wszelka praca zbiorowa udać się może tylko poświęceniem każdej jednostki dla wspólnego dobra! Ztąd też najświętszym obowiązkiem, najważniejszą cnotą każdego Sokoła, czy on stoi w szeregu, czy na czele, — jest karność! ta karność w szlachetnem znaczeniu pojęta, co z przekonaniem i samowiedzą, gotowa zawsze ugiąć wolę indywidualną — nie przed rozkazem drugiej jednostki, lecz przed wolą ogółu, prawdziwej godności męża, nigdy nie uwłacza! Tą cnotą zbrojni, przetrwamy burze i niepowodzenia, a żaden wróg zewnętrzny nie zwalczy nas

Niechaj więc Sokoł oparty na zgodzie i jedności rozwija się i wzrasta, niech spełnia swe piękne posłannictwo, niech skupia pod swym sztandarem szystko co uczciwe i szlachetnie myślące, niech łączy to, co rozrywa szatan plemiennej nienawiści, lub szatan kastowej pychy!

Ja, chociaż z oddalenia, zawsze odczuwać będę losy tarnopolskiego Sokoła, z którym mię łączy tyle węzłów serdecznych; a jeźli kiedyś danem mi będzie widzieć, jak on coraz wspanialej skrzydła roztacza i zajmuje należne mu miejsce wśród Sokołów ojczystych, — z dumą sobie wspomnę, że będąc niegdyś pierwszym w tej rzeczypospolitej obywatelem, umiałem sobie zjednać serca mych współbraci.

Tego pragnę sobie, tego Wam życzę, i z silną wiarą, że tak się stanie, wnoszę toast na pomyślność Sokoła tarnopolskiego!

Popis uczniów prywatnych w Towarzystwie gimnastycznem Sokoł w Krakowie,

odbył się dnia 9. b. m. w sali gimnastycznej w obec licznie zgromadzonych widzów. Ćwiczenia, któremi kierował naczelnik Sokoła krakowskiego p. Tyszecki, rozpoczęto pochodem ozdobnym prostolinijnym jednostronnym. Przeszło 70 uczniów w wieku od 7 do 17 lat wykonało go wprawnie i z zacięciem żołnierskiem Po nim nastąpiły ćwiczenia wolne, 6cio taktowe podnoszenie ramion i kroki jako ćwiczenia podwójne i 8mio taktowe skurcz ramion, rzut, wypad, skurcz, postawa skrzyżna, opust, postawa zasadna. Ćwiczenia na przyrządach z jedną zmianą przeprowadzono szkolnie. Zastęp 5ty najsłabszych, prowadzony przez nauczyciela p. Rucińskiego, ćwiczył na kółkach zwieszenia i zmiany zwieszeń, następnie skok w dal z urozmaiceniem doskoku; zastęp 4ty nauczyciel p. Walz, ćwiczył na kółkach huśtanie i skok w wyż; zastęp 3ci nauczyciel p. Tokarski, ćwiczył skok w wyż i na kółkach (te same ćwiczenia co zastęp 4ty); zastęp 2gi nauczyciel p. Morawski i zastęp 1szy nauczyciel p. Sworzeniowski, ćwiczyły na drążku wymyki i kołowroty i na koniu wzdłuż woltyże rozkroczne.

Ćwiczenia wykonane przez popisujących się, posiadały wszystkie przymioty, jakich się od ćwiczących w tym wieku wymagać ma prawo, były więc wykonane z pewną elegancją i lekkością — bez widocznego „wyduszania“ ćwiczenia, co jest dowodem dobrej metody, którą się nauczyciele zakładu tego posługują — metody, która każe stosować ćwiczenia do wieku ćwiczącego. Krótki pochód ozdobny zakończył popis. *E. C.*

Urywki hygieniczne.

Kąpiele. Na ogólnem zgromadzeniu niemieckiego Towarzystwa hygienicznego, omawiano sprawę zaprowadzenia urządzeń kąpielowych dla ludu i dla szkoły. Dr. Lassar zajmujący się od wielu lat z wielką gorliwością sprawą kąpieli ze stanowiska hygienicznego, opierając się na odpowiedziach otrzymanych od lekarzy urzędowych stwierdza, że w Niemczech przypada jeden zakład kąpielowy na 30.000 mieszkańców, w $^2/_3$ częściach Prus nie ma żadnego zakładu, a $^1/_6$ ludności Niemiec musi dla braku zakładów obywać się zupełnie bez kąpieli. Aby temu brakowi zapobiedz, powinno się zakładać takie urządzenia, które najmniej kosztują, a mimo to służyć mogą do dokładnego oczyszczenia ciała. Jako takie urządzenia uważa Lassar zakłady z ciepłymi tuszami, w ten sposób urządzonymi, aby woda zużyta i brudna natychmiast odpływała. A gdy cena takich kąpieli powinna być możliwie niską należałoby, aby Towarzystwa dobroczynne zaopiekowały się takimi zakładami. W niektórych miastach istnieją zakłady kąpielowe utrzymywane sumptem gminy; do takich należy zakład dla kąpieli i prania w Marglebone, w którym w r. 1885 kąpało się 200.000 ludzi (dziennie niekiedy więcej jak 3.000 osób) i 25.000 praczek go potrzebowało.

O wpływie kanalizacji na częstość tyfusu. Baron opierając się na statystyce śmiertelności z 37 miast nie

mających kanalizacji i 46 miast dobrze kanalizowanych, przychodzi do przekonania, że w miastach z dobrą kanalizacją śmiertelność na tyfus jest nieporównanie mniejszą, jak w miastach nie mających kanałów do odprowadzania nieczystości lub nieodpowiednio kanalizowanych. Stąd wynika, że kanalizacja odpowiednio przeprowadzona zbawiennie wpływa, gdzie zaś kanalizacji z powodu za niskiego ułożenia nie można w całem mieście założyć, w tych miastach bywają nisko ułożone miejscowości miejscem wylęgania się tyfusu. Zważywszy, że zanieczyszczenie wody do picia nieczystościami kałowemi jest przyczyną tyfusu, zrozumiemy, dlaczego kanalizacja odpowiednia odprowadzająca nieczystości tak zbawiennie wpływa. A jakkolwiek nie wszyscy badacze uważają jako rzecz niezbicie stwierdzoną, że zanieczyszczenie wody do picia kałowemi nieczystościami jest największą przyczyną tyfusu, doświadczenia Brouardela przedłożone akademji umiejętności w Paryżu przemawiają na korzyść tego twierdzenia. Przytacza on jako przykład epidemję tyfusu u 20 mieszkańców trzech domów z sobą graniczących, w których podczas deszczów woda z wychodków do studni się dostawała, a w wodzie studziennej badania stwierdziły istnienie mikrobów, które jako tyfusowe dzisiaj uznajemy.

Odziedziczanie własności nabytych. Zawsze jeszcze wielu badaczy wątpi, czy można odziedziczać własności nabyte. W obronie tych, którzy stanowczo twierdzą, że nabyte własności udzielać się mogą potomstwu, występuje znakomity patolog Ziegler i podaje tłumaczenie tego faktu.

Przenoszenie chorób zakaźnych przez trzecie osoby. Sprawą tą zajmował się w ostatnich czasach dr. Schwartz, a opierając się na licznych własnych i obcych spostrzeżeniach stanowczo twierdzi, że osoby trzecie mogą służyć jako przenośniki chorób zakaźnych, a mianowicie przenoszone być mogą w ten sposób szkarlatyna, odra czyli kur, ospa i dyfterja.

Mikroby w ziemi. Odkąd zwrócono uwagę na istnienie mikrobów, poszukują je wszędzie. Beumer poszukiwał je w ziemi i stwierdził, że

w 1 cm. próchnicy pomięszanej z piaskiem w 3 m. głębokości było 44—45 milionów zarodków,

w 1 cm. próchnicy pomięszanej z piaskiem w 4 m. głębokości było 10 milionów zarodków,

w 1 cm. próchnicy pomięszanej z piaskiem w 5 m. głębokości było 8 milionów zarodków,

w 1 cm. próchnicy pomięszanej z piaskiem w 6 m. głębokości było 5 milionów zarodków,

w 1 cm. marglu pomięszanego z piaskiem w 4 m. głębokości było $1\frac{1}{2}$ miliona zarodków,

w 1 cm. marglu pomięszanego z piaskiem w 5 m. głębokości było $1\frac{1}{2}$ miliona zarodków,

w 1 cm. marglu bez piasku w 4 m. głębokości było 750.000 zarodków,

w 1 cm. próchnicy z cmentarza bez piasku 4 stóp głębokości było 1,152.000 zarodków,

w 1 cm. próchnicy z cmentarza bez piasku 5 stóp głębokości było 438.000 zarodków,

w 1 cm. innego rodzaju ziemi z cmentarza bez piasku 4 stóp głębokości było 1,248.000 zarodków,

w 1 cm. gliny z cmentarza 6 stóp głębokości było 260.000 zarodków,

czyli innemi słowy ziemia zawiera w ogólności bardzo dużo zarodków mikrobów, a liczba ich zmniejsza się w miarę głębokości.

Desinfekcja i odosobnienie. Francuski minister oświaty upraszał akademją lekarską o danie opinii co do trwania odosobnienia w razie zapadnięcia na którą z chorób zakaźnych dzieci do szkół publicznych uczęszczających. Sekcja hygieniczna przedstawiła następujące w tym względzie zasady: 1. Dzieci dotknięte ospianką, ospą, płonicą, odrą lub błonicą, należy ściśle odosobnić od towarzyszy. 2. Trwanie odosobnienia należy obliczać od pierwszego dnia wystąpienia choroby. Odosobnienie winno trwać w ospie, szkarlatynie i błonicy dni 40, a 25 w ospiance i mumpsie. 3. Odosobnienie winno trwać, dopóki rekonwalescent nie weźmie 2 lub 3 kąpieli mydlanych i dopóki nie podda się całego jego ciała nie wyłączając skóry na głowie, tyleżkrotnemu nacieraniu. 4. Suknie, które chory miał na sobie w chwili zapadnięcia, należy odwietrzyć parą lub poddać nakadzaniom siarkowym, a następnie uprać i oczyścić. 5. Pokój, w którym chory przebywa, należy doskonale przewietrzyć. Ściany i sprzęty należy zmyć rozczynem sublimatu. Pościel należy poddać odwietrzeniu parą pod ciśnieniem, równie jak i materace, rozebrawszy je poprzednio na części. 6. Po powrocie do zdrowia rekonwalescent nie powinien być dopuszczonym do szkoły, dopóki nie wykaże się świadectwem lekarza, że wymienione środki ostrożności były zastósowane. Co się tyczy odry, to odosobnienie przez 25 dni uznano za dostateczne, zarażenie się bowiem jest w końcu o wiele mniej wybitne w czasie łuszczenia, niż w początku w chwili wybuchu. Z powodu, że w sprawozdaniu nie było zupełnie wzmianki o kokluszu, zwrócono uwagę, że należałoby go włączyć w sprawozdanie, żaden jednak z członków akademii nie mógł oznaczyć na pewne czasu trwania choroby, a wskutek tego i czasu, przez który odosobnienie było potrzebnem. Legroux, lekarz szpitala dla dzieci, odczytał przy tej sposobności opis sześciu przypadków kokluszu, uleczonych zupełnie i bezpowrotnie w ciągu 27 dni, zamiast 67 dni, które średnio trwa koklusz, a trwanie którego podaje nawet dr. Cadet Gassicourt na 90 dni. W tymże swym odczycie dr. Legroux wspomina, że stale uleczył wiele przypadków pląsawicy za pomocą antipyrynu, stosując go 3 razy dziennie po grm. Co do zalecenia, aby ściany i sprzęty zakażonego pokoju zmywać rozczymem sublimatu, dr. Gautier uważał wykonanie tego za niemożliwe i mniemał, że lepiej byłoby odrażać je za pomocą kwasu siarkowego, gdyż sublimat szkodzi sprzętom. (*The Lancet* 1888 I. nr. 2).

✝

Karol Władysław Włoszyński.

Urzędnik gal. Kasy oszczędności, długoletni członek Sokoła lwowskiego, jeden z założycieli grona nauczycielskiego, zmarł po długiej chorobie we Lwowie. Cichy, spokojny w życiu codziennem, umiał energicznie działać, gdy potrzeba tego wymagała, a przez swą serdeczność i otwartość chyba nie miał nieprzyjaciół.

Cześć Jego pamięci!

KRONIKA.

Kurs dla nauczycieli gimnastyki. Dnia 1. stycznia 1889 będzie otwarty kurs dla nauczycieli gimnastyki w Sokole lwowskim. Tym sposobem daną jest sposobność nabycia wiedzy, która może powiększyć szczupłe wynagrodzenie szkół średnich — a gdy spodziewać się należy, że w krótkim czasie rząd zmuszony będzie zaprowadzić obowiązkowo gimnastykę we wszystkich szkołach, w interesie dzielności fizycznej obywateli, godziwą byłoby rzeczą zabezpieczyć się przed napływem obcych nauczycieli. Mamy to przekonanie, że nietylko dla możliwych korzyści materjalnych, ale przedewszystkiem z poczucia obywatelskiego, nakazującego pamiętać o przyszłości i dzielności narodu, zależnej w pierwszym rzędzie od dzielności fizycznej indywiduów, troskliwi o przyszłość narodową, zgłoszą się na kurs, którego powodzenie jest zapewnione. Od dnia dzisiejszego przyjmuje kancelarja zgłoszenia kandydatów. Warunki przyjęcia są bardzo przystępne — zapisujący się bowiem na kurs składają

w dwóch ratach po 5 zł. opłatę wstępną, oprócz której uchwalił Wydział pobierać od nieczłonków Towarzystwa opłatę 80 ct. na miesiąc za użycie przyrządów. Przedmioty teoretyczne wykładane będą w niedzielę i święta przed południem, a mianowicie prof. dr. Kadyi wykładać będzie anatomję, prof. dr. Szpilman fizjologję, dr. Ż. Krówczyński hygienę i dzieje gimnastyki, a dr. J. Gostyński odpowiednią część chirurgji. Część techniczna spoczywać będzie w rękach pp. nauczycieli Sokoła a mianowicie pp. Antoniego Durskiego, E. Cenara i W. Tyblewicza najbieglejszych nauczycieli gimnastyki, a ćwiczenia kandydatów na nauczycieli gimnastyki odbywać się będą we wtorki czwartki i soboty od godziny 8—9 wieczorem. Kurs trwać będzie przez 10 miesięcy z przerwą wakacyjną, t. j. od połowy lipca do końca sierpnia.

Królewski dar. Józef Goriup, kupiec z Rjeki, słowieniec z rodu i ducha, ofiarował 30.000 zł. Towarzystwu gimnastycznemu w Lublanie na budowę gmachu.

Dyrekcja Towarzystwa zwraca uwagę członków na postanowienia §. 12 statutu, upoważniające Wydział do wykreślenia zalegających z wkładkami z listy członków i dlatego uprasza zalegających o wyrównanie zaległości.

P. Herasimowicz znany zaszczytnie rzeźbiarz ofiarował Towarzystwu ponownie odlew Sokoła, w miejsce tego, który podczas pożaru uległ zniszczeniu. Sokoł ten umieszczony na pięknej konsoli na południowej ścianie, stanowi prawdziwą ozdobę sali.

Przyrządy gimnastyczne sprowadzano dotychczas z zagranicy, obecnie zaś pracownia stolarska członka Michała Borkowskiego konkuruje śmiało z wyrobami obcymi. Koń, jaki sporządzony został dla Sokoła w Kołomyi, ani pod względem trwałości, ani wykonania nie ustępuje w niczem sprowadzanym.

Koncerta muzyk wojskowych urządzane w niedzielę po południu doznały podobnie jak w latach poprzednich przychylnego przyjęcia. Staraniem kółka śpiewackiego odbył się w zeszłym miesiącu koncert wokalno-deklamacyjny, w połączeniu z przedstawieniem amatorskiem. Kółko odśpiewało „Pieśni staroflamandzkie“, a krytyka bardzo pochlebnie wyraziła się o wykonaniu tego utworu.

Piąta rocznica. Dnia 7. b. m. obchodziło Towarzystwo nasze piątą rocznicę sprowadzenia się do gmachu własnego, ćwiczeniami przy muzyce wykonanemi i wieczornicą, która po ćwiczeniach zgromadziła bardzo znaczny zastęp członków. Wieczornica, którą zagaił dr. Ż. Krówczyński krótką przemową, należała z wielu względów do najbardziej udałych, mimo bardzo poważnego nastroju. Do uprzyjemnienia przyczynił się chór Sokołów odśpiewaniem kilku pięknych kwartetów, za które dr. Dziędzielewicz zastępca prezesa dziękując chórowi nie przepomniał o zasługach dyregenta chóru powszechnie szanowanego druha p. Kulczyckiego, pod którego zarządem chór znakomicie się rozwija Z przemówień, które przy tej sposobności wygłoszono, podnieść należy mowę druha p. Żmudzińskiego, który stwierdził, że praca Sokoła nad wstępującem pokoleniem i dziatwą wydaje już widoczne, a piękne owoce i zachęcał do wytrwania na obranej drodze. Ożywiona zabawa przeciągła się aż do północy, a uczestnicy zebrani wynieśli to przekonanie, że rozwojowi Sokoła lwowskiego i pod względem życia towarzyskiego pozazdrościć można.

Rada miejska krakowska. Na prośbę Sokoła krakowskiego przyzwoliła Rada miasta Krakowa na powiększenie obszaru darowanego pod budowę gmachu. Doświadczywszy, że widoczny rozwój lwowskiego Sokoła datuje się od chwili posiadania gmachu, życzymy druhom krakowskim, aby jak najwcześniej usłali sobie wygodne gniazdo.

Kursa hygieny. „Kurjer warszawski“ pisze: Pewne grono młodych lekarzy zamierza w kilkudziesięciu lekcjach obznajomić inteligentniejszą publiczność z zasadami hygieny, popularnie wyłożonej. Cały kurs składałby się z następujących działów: 1. hygieny ogólnej, 2. hygieny mieszkań, 3. hygieny pokarmów, 4. hygieny odzieży, 5. hygieny wychowawczej. Nieznaczna stosunkowo opłata za słuchanie popularnych wykładów, po potrąceniu kosztów wynajmu i urządzenia sali, ma być przeznaczoną na wydawnictwo broszurek treści hygienicznej. Starania o uzyskanie zezwolenia władzy na otwarcie kursów zostały już przedsięwzięte.

A więc powodzenie! U wioślarzy warszawskich odbyła się wczoraj druga lekcja gimnastyki dla dzieci. Ćwiczenia te mają już zapewnione powiedzenie. Około 100 dzieci wykonywało wolne ruchy, ćwiczenia z laskami i t. p. Malcy tak zasmakowali w gimnastyce, iż dopominali się sami o ciąg dalszy...

Wycieczkę do Lublany na uroczystość 25-letniej rocznicy istnienia tamtejszego Sokoła w dniach 8. i 9. września b. r. urządzili Sokoły czescy, a według sprawozdań uroczystość odbyła się bardzo okazale. Do wycieczki do Paryża robią już przygotowania.

Wielkość mózgu. Doktor Venn, anglik, odczytał na posiedzeniu Instytutu antropologicznego w Londynie sprawozdanie, o wielkości mózgu w stosunku do inteligencji. Zmierzył on 1095 głów studentów uniwersytetu w Cambridge i z badań tych wyciągnął wniosek, że największemi mózgami obdarzeni są uczniowie najzdolniejsi i że u studentów mózg wzrasta do roku 25., wówczas gdy u masy ludności przestaje on powiększać się już w 19. roku życia. Fakta te znane już były przedtem. Liczne obserwacje stwierdzają to i nietylko u ludzi. Doktor Leuret już w roku 1840 dowiódł cyframi, że waga mózgu w stosunku do wagi całego ciała jest jak 1 do 5668 u ryb, jak 1 do 1321 u gadów, jak 1 do 212 u ptaków, jak 1 do 186 u ssących i wreszcie jak 1 do 36 u człowieka. Dalej, że pomiędzy ssącymi pierwsze miejsce w tym względzie zajmuje kot, drugie pies, szóste osioł, siódme koń, najcięższymi mózgami szczycić się mogą: delfin 1800 gramów, słoń i wieloryb 1550 gramów, i wreszcie mężczyzna 1134 gramów, z wyjątkiem Byrona i Cuviera, których mózgi cięższe były nawet od mózgu delfina. Co zaś do kobiety, ma ona mniej mózgu od mężczyzny: jestto fakt przykry wprawdzie, lecz — niezbity.

Nowy głodomor. Aleksander Jacques, francuz, ukończył w Edymburgu w sobotę post 30-dniowy. Post jego miał jedynie na celu zbadanie wzmacniających własności wynalezionego przezeń proszku. Dwie uncje tego wystarczyły do utrzymania go przy względnych siłach przez miesiąc.

Nowe pismo. Oddawna zapowiadany, długo oczekiwany ukazał się wreszcie pierwszy numer „Sportu“. Z przyjemnością notujemy, iż przysłowie: „gdzie dużo przygotowań, tam nic z djalogu“ okazało się tym razie nieprawdziwem. „Sport“ bowiem p. Romiszowskiego łączy w sobie wykwint formy ze ścisłością treści w działach specjalnych. „Rozpowszechnianie rozrywek sportowych — mówi dr. Teofil Belke w artykule „o znaczeniu sportu“ — leży w zakresie hygieny publicznej. Gdy zaś obecna hygiena, ta najmłodsza gałęź nauk lekarskich, znajduje szerokie i powszechne zastosowanie, należy słowem i czynem zachęcać masy ludności do wszelkiego rodzaju sportu“. Powyższe słowa specjalisty stanowią zarazem program redakcji: Wszystko, co ma związek z hodowlą koni, myśliwstwem, wioślarstwem, sportem kołowym, gimnastyką etc. etc. znajduje miejsce na szpaltach „Sportu“. Dział belletrystyczny, feljetonowy, sprawozdania z ruchu artystycznego, mody i... gastronomja stanowią okrasę numeru: Bożydar śpiewa „o polskiej zoreńce dziewicy“, Jasieńczyk dał elegancki djalog, Wiktor Gomulicki dowcipnie mówi o sztukach pięknych. Obrazkowy dział „Sportu“ przedstawia się bez zarzutu; trudności, jakie przedstawia w naszych warunkach wydawnictwo wykwintne, zostały pokonane szczęśliwie.

Nie pozostaje nam, jak życzyć nowemu pismu powodzenia, na jakie bezwątpienia zasługuje.

Najcelniejszy. Słynny Ira Paine, produkujący się obecnie w Berlinie, z celnością w strzelaniu dochodzącą do niemożliwych rezultatów, próbował w tych dniach rewolweru amerykańskiego Smith and Wesson. Otóż na 25 metrów odległości trafił w centrum 20 razy, na 50 metrów 12 razy, na 100 metrów odległości zaraz przy pierwszym strzale w samą muchę. Zapewne sfery wojskowe przyswoją sobie teraz ten rewolwer, którego celność przewyższa wszystkie dotychczasowe.

Uroczyste otwarcie toru łyżwowego odbyło się w niedzielę d. 16 bm. o godz. 2. po południu przy pięknej jeszcze pogodzie. Stawek na Szumanówce rozbrzmiewał też gwarem wesołym całego legionu nadobnych łyżwiarek i ich męskich satelitów, popisujących się chyżą zwinnością w wykonaniu halifaksami ósemek i arabesek fantastycznych, w których elegancja niemałą także odgrywa rolę. Ślizgawka bowiem, podobnie jak salon, ma swoje formy i swoją przepisaną etykietę. Łyżwiarski sport rozwija się u nas pomyślnie, a do stowarzyszenia coraz nowi przystępują członkowie. Stawek ubrano w setki chorągiewek, a wejście na naturalną posadzkę lodowego salonu prowadziło przez kilka bram tryumfalnych, zdobnych w girlandy i flagi różnobarwne. Muzyka wojskowa przygrywała ochoczo z swej trybuny, a nie brakło również spektatorów tak w lożach, jak galerjach dokoła. Niebo tylko, jak zwykle dla zabaw figlarne, by ją zamącić, sypnęło puch białych gwiazdek na szklistą taflę lodową, która wnet pokryła się pierzastą powłoką śniegową. Uzbrojone w łyżwy nóżki zwalczały, jak długo mogły, i tę przeszkodę, wreszcie, gdy tuman śniegu zaćmił horyzont, łyżwiarze z żalem i gromadnie wyruszyli do odwrotu. Niedobitki tylko stawiali opór przyrodzie do zmierzchu, która poskramiając ich zapał, waliła jednego po drugim z nóg, a raczéj z łyżew, do... śniegu. Bufet miał niemniej swoich zwolenników — amatorzy jednak przekąsek i znawcy napojów szemrali dość głośno, że przypomina on za bardzo bufety... bud jarmarcznych. Głosy te zaznaczając, adresujemy do zarządu Towarzystwa, sądząc, iż jego rzeczą w to wglądnąć... *Kurjer Lwow.*

Dla zdrowia. Jeden z księgarzy warszawskich sprowadził aparat, celem desinfektowania książek, wracających z abonamentu. Dotyczy to dzieł, które czytano w domu, gdzie panuje choroba zakaźna. Ostrożność ta godna jest pochwały i naśladowania.

Walne doroczne zebranie wioślarzy warszawskich, rozpoczęte o godzinie 10tej wieczorem, przeciągnęło się prawie do rana, taka bowiem była ofitość materjału do przedyskutowania i tylu znalazło się mówców, zabierających głos w różnych kwestjach. Doświadczony kierownik obrad, mecenas Kokeli, położył wielką zasługę w umiejętnem skracaniu dyskusyj, gdyż inaczej przy ochocie i wytrwałości wioślarskiej, posiedzenie mogłoby potrwać całą dobę.

Rada departamentu Sekwany zaleciła urządzenie w każdym kantonie tego departamentu ruchomego pieca w celach desinfekcji bielizny, pościeli i innych przedmiotów używanych przez chorych na choroby zakaźne. Piece te mają być oddane do bezpłatnego użytku publicznego. Okólnik zwraca uwagę na fakt, że żaden z przedmiotów nie ulega zniszczeniu przy odwietrzaniu, gdyż odwietrzanie odbywa się jedynie za pomocą pary wodnej mającej 108—115°. Liczne spostrzeżenia okazały, że ten sposób odwietrzania zapewnia zniszczenie zarazków chorobotwórczych bez uszkodzenia włosów, pierza i tkanek.

Wyleczenie gruźlicy. Do niedawna wątpiono, czy gruźlica daje się wyleczyć, a poważna liczba lekarzy uważała suchoty jako bezwzględnie śmiertelną chorobę. Vibert w statystycznem sprawozdaniu co do częstości i uleczności gruźlicy nadmienia, że w wynikach sekcyj, przedsiębranych w paryskim domu przedpogrzebowym na zwłokach 131 osób wieku od 22 do 55 lat, zmarłych śmiercią nagłą lub gwałtowną, zaznaczono istnienie gruźlicy płucnéj 25 razy, z liczby tej w 17 przypadkach znaleziono chorobę w postaci uleczonej gruźlicy.

Towarzystwo opieki zdrowia. Znany lekarz krakowski, dr. Jordan, podniósł na posiedzeniu Towarzystwa lekarskiego w Krakowie wniosek w sprawie założenia „Towarzystwa opieki zdrowia“, któreby miało na celu: *a)* rozszerzania wiadomości o fizycznych potrzebach tak prywatnego człowieka, jak i całego społeczeństwa; *b)* szerzenie wiadomości o stanie zdrowia prywatnego i publicznego, a to za pomocą odczytów, wykładów popularnych po miastach i miasteczkach, wydawania i rozszerzania broszur i pism perjodycznych, traktujących o hygienie społecznéj; *c)* szerzenie wiadomości o wszelkich postępach w kierunku sanitarnym; *d)* użycie odpowiedniego wpływu na władze, aby odpowiednie potrzebom sanitarnym wydawały rozporządzenia i starały się o ich ścisłe przestrzeganie; *e)* założenie muzeum hygienicznego.

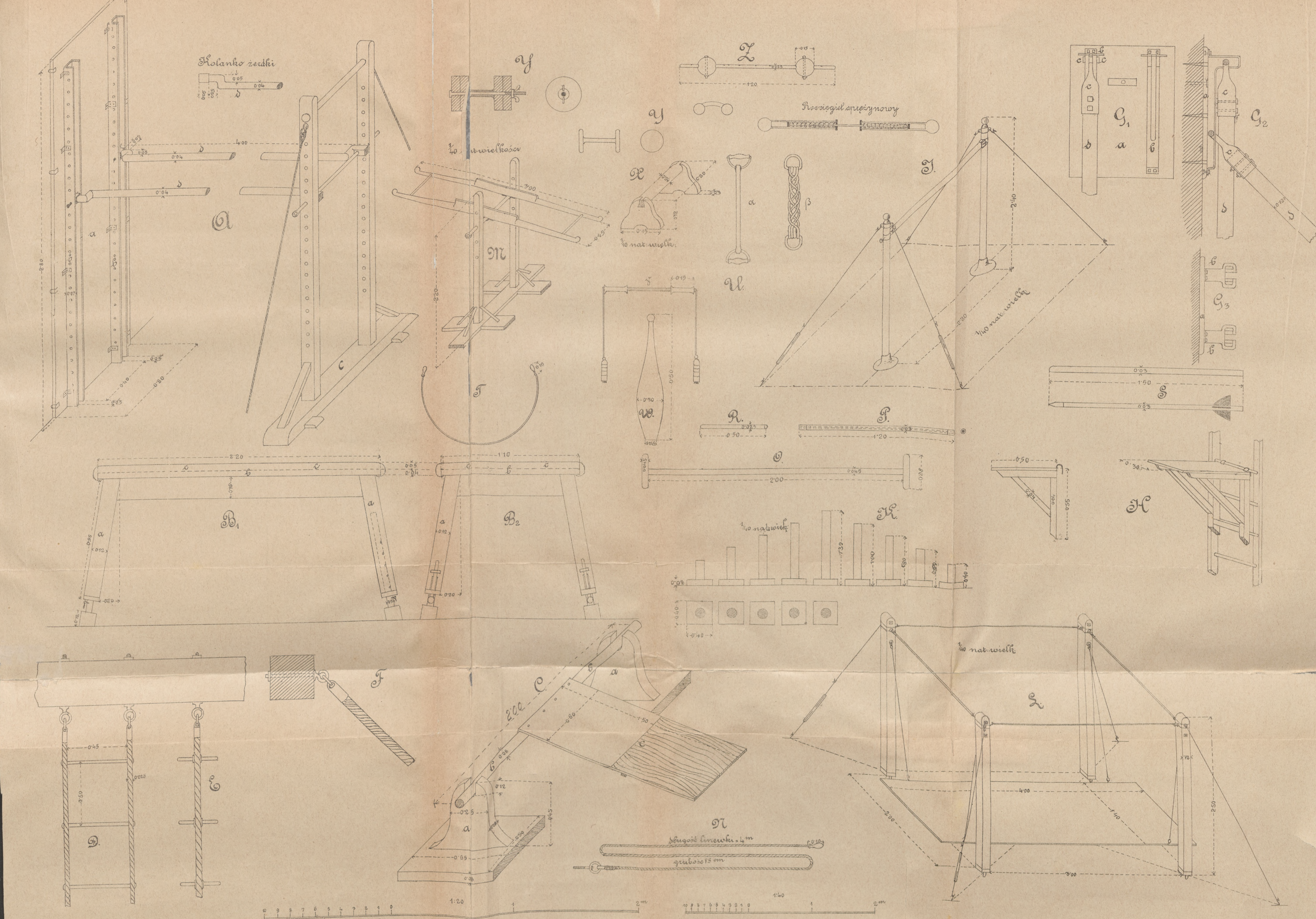
Wnioskodawca motywuje swój wniosek obszernym wywodem, w którym zestawia opłakane nasze stosunki sanitarne ze stosunkami na zachodzie Europy, zwłaszcza w Anglji i Szwecji, gdzie obecnie istniejące Towarzystwa hygieniczne i Towarzystwa opieki zdrowia pracują w tym kierunku i cieszą się udziałem osób najwyżej stojących. U nas okazuje się podziwienia godna opieszałość w zajmowaniu się sprawami zdrowia w całem społeczeństwie, jakoteż w reprezentacjach, wykonanie ustaw jest niedbałe, a potrzebę Towarzystwa, którego założenie proponuje wnioskodawca, zrozumiał już V. Zjazd lekarzy i przyrodników we Lwowie, skoro uznał za nieodzowną i nagłą potrzebę natychmiastowego założenia prywatnego Towarzystwa hygienicznego w kraju naszym. Ma się rozumieć, że Towarzystwo przyjęło wniosek jednomyślnie i poruczyło sprawę komisji, która ma w czyn wprowadzić wniosek bardzo na czasie będący.

OD ADMINISTRACJI.

Szanownych prenumeratorów uprasza się o wczesne nadesłanie przedpłaty.

Treść:

Odpowiedzialny Redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.



A. Dwójżerdź pozioma

a. deska;

b. szyny żelazne;

c. kozieł z linewkami drucianymi;

d. żerdzie żelazne.

Stół do woltyżowania.

B_1 widok z boku – B_2 widok z przodu.

a. nogi z sprężynami;

b. deska;

c. obicie.

C. Mostek elastyczny (sprężynowy)

a. podstawki;

b. żerdź;

c. deska.

D. Drabina sznurowa.

E. Lina szczeblowa

F Lina skośna.

Żerdzie skośne

G_1 widok z przodu – G_2 widok z boku –

G_3 widok szyn z góry

a. deska;

b. szyny żelazne;

c. okucie żerdzi;

d. żerdzie.

H. Mostek do skoku w głąb.

J. Drążek amerykański.

K. Paliki pionowe.

Ł. Deska chwiejna.

M. Drabina chwiejna.

N. Wywijadło.

O. Pchadło.

P. Laska żelazna oprawna w drzewo.

R. Krótka laska do mocowania.

S. Oszczepy.

T. Obręcz trzcinowa

U. Rozciągle.

α. gutaperchowe;

β. gumielastyczne plecione;

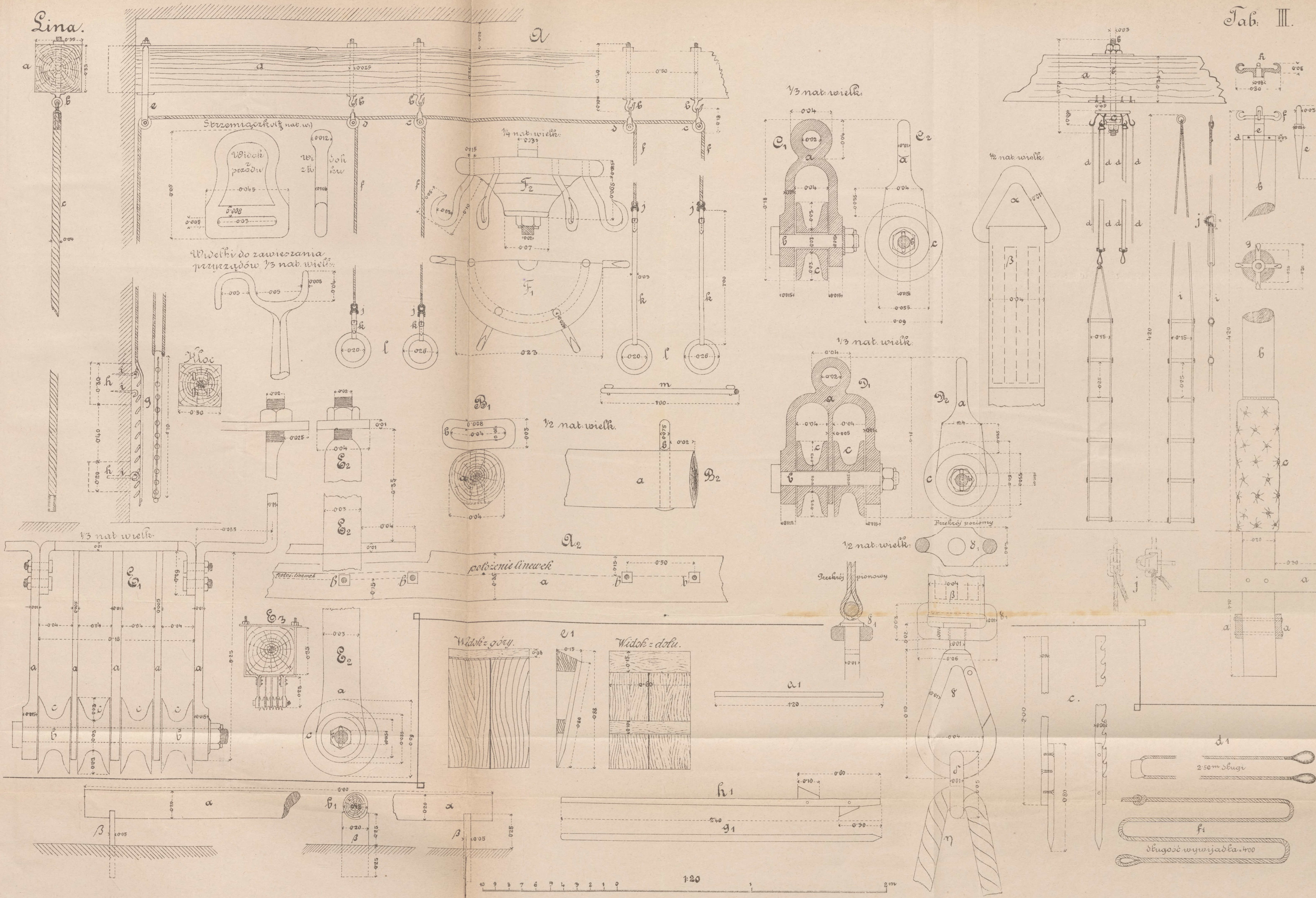
γ. sznurowe.

W. Maczuga

X. Łęczki.

Y. Ciężarki;

Ż. Kulolaska.



Lina.

a. tram;
b. hak;
c. lina;

Urządzenie kółek ruchomych i orczyka.

A_1 widok z przodu — A_2 widok tramu z góry.

a. tram;
b. haki;
c. bloki pojedyncze;
d. bloki podwójne;
e. blok poczwórny;
f. linewki;
g. rzemienie z kółkami żelaznymi;
h. kloce z drzewa (w murowane);
i. haki do przytwierdzania kółek;
j. strzemiączka łączące liny i rzemienie;
k. rzemienie do przytwierdzania kółek;
l. kółka;
m. orczyk;

Orczyk.

B_1 widok z boku, — B_2 widok z przodu;

a, drążek; b. ucho;

Blok pojedynczy.

C_1 przekrój pion. — C_2 widok z przodu

a. widły; b. oś; c. blok;

Blok podwójny.

D_1 przekrój pion. — D_2 widok z przodu

a. widły b. oś; c bloki;

Blok poczwórny.

E_1 widok z przodu, — E_2 widok z boku.

a. widły i przedziałki; b. oś; c. bloki;

E_3 widok z przodu zmniejszony;

Urządzenie krążnika sześciora-miennego w sali.

a. tram;
b. oś;
c. toczydło;
d. drabinki krążnikowe.
α trójkącik żelazny;
β gurt parciany;
γ karabinek obracalny z uszkiem γ_1;
δ kółko żelazne;
η linewka z szczeblami.

Toczydło.

F_1 widok z góry; F_2 widok z przodu.

Urządzenie krążnika czteroramiennego na boisku.

a. krzyż celem wzmocnienia słupa;
b. słup;
c. materac;
d. obrączka żelazna;
e. czop;
f. toczydło;
g. toczydło i słup widziane z góry;
h. toczydło przekrojone;
i. drabinki krążnikowe;
j. sprzączki.

Przybory i przyrządy dla szkół wiejskich.

a1. laska żelazna;
b1. kładka belkowa;
α. belek;
β. podstawka stała;

c1. stojaki;
d1. linewka z workami;
e1. mostek do skoku;
f1. wywijadło;
g1. tyczka do skoku;
h1. szczudło.